



## Mad, motion og gode vaner

**Mad og motion er og bli'r omdrejningspunkter for et godt helbred. Og har du et godt helbred, så øges dit velbefindende.**

**Vi laver derfor en "samlepakke" for dem, som ønsker at bedre deres sundhedsprofil. Har du problemer med f. eks. smerter, kredsløb, vægt og psyke eller ønsker du bare at gøre noget godt for dig selv, så har du her muligheden for at få en større forståelse i, hvordan kost og motion påvirker dit helbred på godt og ondt, og samtidig afprøve forskellige ting i praksis.**

Vi starter med en fælles introduktionsaften og skifter så hver anden gang mellem henholdsvis motion og kost.

På maddagene vil der være en blanding af teori og praktisk madlavning i løbet af 3 timer i Oksenvad Aktivitetscenter. Vi laver selv sund mad og spiser den i fællesskab. Samtidig vil du høre om forskellige emner, som f. eks. insulinresistens, blodsukker- ubalancer, glykæmisk indeks, syre/base balancen, blodtypekost og metabolic diet.

Du får udleveret opskrifter og uddybende papirer omkring de forskellige emner, når vi laver mad sammen.

Motionsdelen vil være en slags introduktion til forskellige motionsformer; vi kan tilbyde aerobic, spinning, motionscenter og løb/gang i skoven. Vi vil gøre brug af motionscentret i Jels til de ovenstående aktiviteter. Træningen tager udgangspunkt i, at alle skal kunne være med, samtidig med at der sættes fokus på at man som deltager bliver udfordret. Træningen vil være sjov og effektiv uden svære øvelseskombinationer og samtidig giver det dig gode sociale relationer til dine medmennesker på dette hold.

Vi starter op tirsdag den 22. september kl. 19 til et intro-møde i Oksenvad Aktivitetscenter, Øster Lindetvej 5. Her vil vi gennemgå forløbet på Mad/Motionholdet for hele vinteren. Herefter vil der 8 tirsdage før jul og 8 tirsdage efter jul være henholdsvis madaftener og motionsaftener. (December er frimåned).

Datoerne er flg.: 29/9, 6/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 2/3.

Prisen for at deltage på holdet vil være 1750,- og beløbet inkluderer madlavning, vejledning/undervisning og adgang til motionscenter med instruktør. Max. deltagerantal er 15 personer og holdet startes op med min. 10 deltagere. Sidste frist for bindende tilmelding er 8. september 2009 til Hella Carstens ([hella.carstens@live.dk](mailto:hella.carstens@live.dk)) tlf. 25667561 eller Charlotte Holm ([c.j.holm@hotmail.com](mailto:c.j.holm@hotmail.com)) tlf. 20239848, hvor der også kan rettes henvendelse ved spørgsmål.

